



INNOVACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS. LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR BASADA EN UN MODELO SOCIO CONSTRUCTIVO

Trabajo Fin de Máster

Máster en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

Especialidad en Educación Física

Autor: Adrián Gallego Reyes.

Tutor: Damián Ossorio Lozano.

UNIVERSIDAD DE CÁDIZ
Junio 2017

“Dime y lo olvido,
enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo”

Benjamin Franklin.

ÍNDICE

Resumen	5
<i>Abstract.....</i>	<i>5</i>
<i>Résumé</i>	<i>6</i>
 1. Introducción.....	 7
 2. Referentes teóricos de la propuesta de innovación.....	 9
2.1. Fundamentos epistemológicos	9
2.2. Dificultades de aprendizaje.....	11
2.3. Fundamentos didácticos.....	13
 3. Presentación de la propuesta innovadora	 15
3.1. Justificación del sentido de la innovación presentada.....	15
3.2. Desarrollo de la propuesta innovadora	17
<i>Contenidos.....</i>	<i>18</i>
<i>Contribución a los Objetivos de Etapa.....</i>	<i>23</i>
<i>Competencias Abordadas</i>	<i>24</i>
<i>Metodología</i>	<i>25</i>
3.3. Propuesta de actividades	27
3.4. Propuesta de evaluación	30
 4. Conclusiones e implicaciones educativas	 32
4.1. Valoración crítica de lo que aporta la propuesta presentada	32
4.2. Valoración de posibles nuevas mejoras.....	33
4.3. Valoración de necesidades futuras de formación como docente	34
 5. Referencias bibliográficas	 36
 6. Anexos	 39
<i>Anexos I.....</i>	<i>39</i>
<i>Anexos II.....</i>	<i>41</i>

RESUMEN

El sedentarismo y la inactividad física están potencialmente vinculadas a factores de riesgos relacionados con enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión o la depresión. A su vez, esta falta de actividad física (AF) está, cada vez, más presente en nuestro alumnado.

Por ello, en el presente Trabajo Fin de Máster (TFM), propongo un proyecto educativo de innovación, donde se quiere abordar el problema señalado a través de retos físicos realizados en horario extraescolar, promoviendo la participación y la motivación del alumnado, gracias a la integración de las nuevas tecnologías, en concreto, el uso del móvil, y enfocado desde la perspectiva del modelo constructivista-social.

En resumen, con esta propuesta se pretende fomentar la práctica de AF y la adquisición de hábitos de vida saludables, ofreciendo una alternativa educativa en materia extracurricular y utilizando *internet* como medio de expresión.

ABSTRACT

Sedentarism and physical inactivity are strongly associated to risk factors related with diseases such as obesity, diabetes mellitus, arterial hypertension or depression. In turn, the lack of physical activity (AF) is even most present in our student body.

Thus, in this final master work (TFM), I propose an educational project of innovation, where I want to face of the problem noted by means of physical challenges made in extracurricular time, promoting the engagement and the motivation of students, with the integration of new technologies, especially mobile phone, and focused from the perspective of a construction-social model.

In short, with this proposal I expect to promote the practice of AF and the obtaining of a healthy lifestyle, offering an educational alternative in extracurricular subject and using internet as a way of expression.

RÉSUMÉ

Le sédentarisme et l'inactivité physique sont potentiellement associés aux facteurs de risque en relation avec certaines maladies comme l'obésité, le diabète, l'hypertension ou la dépression. Parallèlement, ce manque d'activité physique (AF) est de plus en plus présent chez nos étudiants.

Donc, dans le présent travail final de Master (TFM), je propose un projet éducatif d'innovation, où on veut aborder le problème indiqué à travers de défis physiques réalisés en horaire extrascolaire, afin de promouvoir la participation et la motivation des étudiants, grâce à l'intégration des nouvelles technologies, concrètement l'utilisation du téléphone portable, et ciblé depuis la perspective d'un modèle constructiviste-social.

En résumé, avec cette proposition on prétend promouvoir la pratique de AF et l'acquisition d'habitudes de vie saines, avec pour objectif d'offrir une alternative éducative en matière extrascolaire et avec l'utilisation d'internet comme moyen d'expression.

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo académico del máster en *Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (en adelante, MAES), en la especialidad de Educación Física (EF)*, expongo el Trabajo Final de Máster (TFM), en el que se abordará una propuesta de innovación educativa para fomentar la práctica de actividad física en los estudiantes.

Tras el período de prácticas en el Centro Educativo “San Vicente de Paul”, en Cádiz, pude observar en el desarrollo de mi Unidad Didáctica (UD), cómo el sedentarismo y la inactividad física reinaba en todo el alumnado del centro e incluso en gran parte del profesorado.

Dicha inactividad se ve reflejado en los datos de obesidad infantil y juvenil de España, en el que “4 de cada 10 jóvenes de entre 8 y 17 años de edad padecen este factor de riesgo cardiovascular que es el exceso de peso” (Sánchez-Cruz, Jiménez-Moleón, Fernández-Quesada, y Sánchez, 2013, p. 375).

Es por ello, el motivo de esta propuesta innovadora, con la que pretendo promocionar la actividad física (AF) y los hábitos de vida saludables mediante el desarrollo de retos físicos en materia extracurricular.

Esta propuesta nace, debido a las pocas horas de educación física otorgadas por el marco legislativo actual y cuyas finalidades educativas se encuentran en el Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre (RD 1105/2014) y, sobre todo, al pésimo tiempo motor útil en las clases de educación física, ya que, el alumnado no logra alcanzar un porcentaje adecuado de intensidad, de al menos el 50% del tiempo total de la sesión, de actividad física de moderada o vigorosa (AFMV) (Hollis et al., 2015).

Además, las recomendaciones de la OMS (2010) establece que, “los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas moderadas o vigorosas”. Esta recomendación no es posible llevarla a cabo solamente en la escuela, por lo descrito anteriormente, y es así, como nace la idea de valorar la actividad física que se realiza en horario extraescolar e intentar crear una autonomía consolidada en el alumnado, para que realice actividad física de manera independiente, conociendo los beneficios de la misma.

Dicha idea, se consolida gracias a una aplicación de móvil, en el que el alumnado por cada reto de actividad física que realice, ya sea ésta, en la propia clase

de Educación Física o de manera extracurricular, consigue un “trofeo”, que será ponderado a su nota final. Ese “trofeo”, no es más que conseguir realizar un reto físico, ya sea propuesto por el alumnado o creado por el profesor, y que luego puede ser compartido con el resto de alumnos y alumnas del centro.

Por lo tanto, no se quiere erradicar el uso de las nuevas tecnologías, al revés, se pretende hacer un buen uso de ella, pues nos ofrecen una multitud de ventajas de las que podemos hacer uso para conseguir captar la atención de nuestro alumnado. Esa atención que es tan deficitaria en nuestras aulas, hoy día.

Todo este modelo innovador estará basado en la teoría del aprendizaje de Lev Vigotsky, el modelo del constructivismo social, que bien lo resumía Moll (1993), de la siguiente manera:

“los procesos psicológicos superiores se desarrollan en los niños a través de la enculturación de las prácticas sociales, a través de la adquisición de la tecnología de la sociedad, de sus signos y herramientas, y a través de la educación en todas sus formas”. (13)

Es decir, Vigotsky sostiene que los niños y las niñas desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social, de tal manera, que el desarrollo psíquico aparece por primera vez en el plano social y posteriormente, en el psicológico (Matos, 1996).

En consonancia con la teoría socio-constructivista y atendiendo al currículo, se pretende abarcar las competencias clave catalogadas por el RD1105/2014, haciendo hincapié, debido a las características del proyecto, en la competencia digital (CD), en la competencia social y cívica (CSC), y en el sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE).

En primer lugar, la competencia digital se verá abordada gracias a la aplicación de móvil específica y a la página web del departamento de Educación Física, que se utilizarán para el desarrollo de este plan de innovación.

En segundo lugar, las competencias sociales y cívicas se afrontarán gracias al carácter social que tiene el ejercicio físico, a la capacidad de compartir las experiencias con los demás, a través de las nuevas tecnologías, y, a su relación con el entorno y con el medio físico.

En tercer lugar, se abarcará el sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor gracias a los retos físicos personalizados por el alumnado y, por la autonomía que se pretende conseguir de cada estudiante, para crear la adherencia en la actividad física,

siendo el propio alumno o alumna quien muestre una predisposición positiva hacia la misma.

Cabe señalar, que este programa educativo de enriquecimiento extracurricular se contextualiza en el centro dónde he estado ejerciendo mi período de prácticas, “San Vicente de Paul”, de Cádiz.

Por último, este trabajo se estructura por los criterios comunes para la realización del TFM según lo descrito por el MAES, por lo que cuenta con; unos referentes teóricos, la presentación de la propuesta innovadora con su propia justificación y desarrollo de la propuesta, unas conclusiones razonadas en la futura formación docente, las referencias bibliográficas y, por último, los anexos correspondientes.

Me gustaría acabar esta introducción con una frase de Lev Vigotsky, que determina la teoría que sustenta este proyecto:

“No hay mejor aprendizaje que el de la propia experiencia”

2. REFERENTES TEÓRICOS DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

En este apartado, se abordará tres puntos independientes para hacer frente a los referentes teóricos que apoyan la propuesta de innovación educativa. Estos son:

- Fundamentos Epistemológicos.
- Dificultades de Aprendizaje.
- Fundamentos Didácticos.

2.1. FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS

Para abarcar los fundamentos epistemológicos con los que se sustenta esta propuesta de innovación, hay que reflexionar sobre temas de actividad física y de salud.

En primer lugar, para entender algunos conceptos que se van a tratar a continuación, es necesario hacer referencia a la diferencia entre sedentarismo e inactividad física.

Para ello, Cristi-Montero, Celis-Morales, Aguilar-Farías, Álvarez, C y Rodríguez-Rodríguez (2015), definen la conducta sedentaria como “la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y se caracteriza por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~ 1 MET)”.

Del mismo modo establece que la inactividad física es el “no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales que equivalen a, al menos alcanzar los 150 minutos de AFMV por semana o lograr un gasto energético de al menos de 600 MET/min/semana”.

Es imprescindible, clasificar la AF conforme a su intensidad en MET (*Por sus siglas en inglés, Metabolic Equivalent of Task*), de tal modo que: actividades de tipo sedentarias son aquellas que equivalen a un gasto energético de 1 a 1.5 MET; aquellas clasificadas como AF ligera equivalen a un gasto de 1.5 a 2.9 MET; la AF moderada consumen de 3 a 5,9 MET; y, por último, la AF vigorosa es equiparable a un gasto energético de ≥ 6 MET.

En segundo lugar y según la OMS (2010), “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud”. Y no simplemente eso, sino que la falta de AF, es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad global, y estaría situado solamente por detrás de la hipertensión arterial (*responsable del 13% de las defunciones globales*), el consumo de tabaco (9%) y por los elevados niveles de glucosa en sangre (6%). El cuarto lugar estaría ocupado por la inactividad física, con un 6% de muertes globales, lo que equivale en cifras a 3,2 millones de personas al año que pierden la vida a causa de la falta de AF. En quinto lugar y, por ello no menos alarmante, lo ocuparía el sobrepeso y la obesidad (5%) (OMS,2010).

Abordando el tema desde una perspectiva saludable, el sedentarismo y la inactividad física llevan adheridos una multitud de factores de riesgo para enfermedades como la obesidad, cánceres, diabetes, hipertensión, Alzheimer, depresión, etc. (Díez, 2017).

Según los datos de la *Revista Española de Cardiología*, concluyen que “la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en España es muy alta, cercana al 40%”. Puntualizando que “4 de cada 10 jóvenes de 8-17 años padecen este factor de riesgo cardiovascular que es el exceso de peso” (Sánchez-Cruz et al., 2013, p. 371 y 375).

Dichos datos son muy preocupantes para los docentes de Educación Física y profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que observan atónitos cómo sus alumnos y alumnas cada vez son más sedentarios y más inactivos. A todo esto, hay que sumarle que, muestran una ineptitud física escasa y obvian las consecuencias que ello puede acarrearles en su salud.

A todos estos problemas, se une el tiempo de exposición frente a pantallas como la de los teléfonos inteligentes, videojuegos, ordenadores, etc. que habitualmente consumen los jóvenes. Como apunta Börnhorst et al. (2015), esto podría ocasionar problemas de salud, puesto que, existe una posible relación del tiempo de exposición a pantallas con el aumento de consumo de alimentos ricos en grasa, en azúcar o en sal y esto trae, por ende, una acentuación en obesidad infantil. Por lo tanto, puede estar ligado el tiempo abusivo frente a pantallas, con el consumo de alimentos perjudiciales para la salud y que, a causa de ello, exista un aumento en las características corporales del niño o de la niña, produciéndole problemas de obesidad.

2.2. DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

Si atendemos el artículo 9 del RD 1105/2014, se estipula que, el alumnado que requerirá una atención educativa diferente a la ordinaria, es aquel que presente:

- necesidades educativas especiales.
- dificultades específicas de aprendizaje.
- trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDHA).
- altas capacidades intelectuales.
- una incorporación tardía al sistema educativo.
- condiciones personales o de historia escolar.

En este caso, y según Romero y Cerván (2003), el alumnado con dificultades de aprendizaje “es aquel que requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas debido a desórdenes en los procesos cognitivos básicos implicados en los procesos de aprendizaje.”

Estas dificultades son un gran quebradero de cabeza para gran parte del profesorado y para los familiares cuyo adolescente no logra un rendimiento escolar en función de sus expectativas o al nivel de autoexigencia (Bravo, 2002).

Parte de estas dificultades de aprendizaje que se pueden observar en la materia de EF, y de las que he podido percatarme en mi periodo de prácticas como docente son: primeramente, una falta de motivación hacia el contenido, por la cual, el alumnado no estaba predispuesto hacia la práctica de AF; en segundo lugar, el alumnado mostraba un déficit de atención y concentración, quizás vaya en relación con la motivación mencionada anteriormente; y por último, la mayor parte del alumnado exhibía una capacidad de aprendizaje muy limitada, quizás por la falta de interés hacia la materia o por la adecuación de los recursos utilizados.

Es por ello que, con este proyecto de innovación educativa, quiero motivar al alumnado y que se sientan atraídos por las sesiones de EF, con el fin de que esa motivación se transforme en autonomía para realizar cualquier tipo de actividad física de forma habitual y saludable.

El cómo de esta iniciativa, se basa en los datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE, 2015), que apunta que casi 7 de 10 niños y niñas (66,9%) de 10 a 15 años dispone de un teléfono móvil. Mientras que a los 10 años el porcentaje de disposición de móvil es de 29,7%, ya en edades de 13 años, el porcentaje se incrementa y es de 78,4%, pero, es a los 15 años donde alcanza un porcentaje de 90.9%, es decir, que 9 de cada 10 jóvenes de 15 años dispone de un móvil.

De la misma manera, en estas edades (de 10 a 15 años), el uso de ordenadores, es “prácticamente universal” con un 95,1%, al igual que el uso de internet, donde el 93,6% lo utiliza (INE, 2015, p. 3).

No cabe duda que actualmente vivimos en un mundo inmerso en la tecnología y ésta, es cada vez más usada desde las edades infantiles. Por ello, en esta propuesta, quiero hacer uso del *Mobile Learning (m-Learning)*, que se basa en “el aprovechamiento de las tecnologías móviles como base del proceso enseñanza-aprendizaje, (...) que tiene lugar en distintos contextos (virtuales o físicos)” (Cantillo, Roura y Sánchez, 2012, p. 4). Así que, tenemos que entender y acercar el *m-Learning*, a un uso pedagógico adecuado, con actividades definidas que nos lleven a alcanzar los objetivos propuesto y no confundirlo, con el hecho de utilizarlo en el día a día como simple intercambio de mensajes o como un navegador de información útil.

Gracias al uso del móvil y a través de una aplicación (*APP*), se pretende motivar al alumnado hacia la materia de EF y optimizar su aprendizaje, para mejorar esas dificultades de aprendizaje que pueden aparecer en el alumnado, a causa de una metodología monótona, por la falta de uso de recursos innovadores o por contenidos no asociados a un contexto adecuado.

Este aumento de la motivación y mejora del aprendizaje, pueden verse impulsadas por el uso efectivo del teléfono móvil, “principalmente a través de su capacidad para aumentar el valor de las habilidades aprendidas en clase. (...) de tal modo que, la tecnología puede aprovecharse para mejorar los resultados educativos” (Aker, Ksoll y Lybbert, 2011, p. 1).

La pretensión, es hacer frente a las dificultades de aprendizaje que puedan aparecer en el alumnado, mejorando la interacción con las nuevas tecnologías y haciéndole participe en todo momento del proceso enseñanza-aprendizaje, de manera que cada alumno o alumna tenga la autonomía de realizar los retos propuestos para mejorar sus valores corporales y sus capacidades cognitivas acordes a los contenidos y objetivos propuestos por ley.

2.3.FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS

El principal fundamento didáctico por el que se sustenta este proyecto de innovación educativa se formula a través de la teoría del aprendizaje de Vigotsky, el Constructivismo Social.

Según González Álvarez (2012), esta teoría se enmarca en que:

- ✓ “Para aprender se necesita de un entorno cultural, ya que es un proceso social.
- ✓ La construcción de aprendizajes necesita de la interacción con otros y con el entorno.
- ✓ El conocimiento generado será, entonces, el reflejo del mundo externo influido por la cultura, el lenguaje, las creencias, la enseñanza directa y las relaciones con los demás”. (p. 23)

A su vez, Valdez (2012), desarrolla las características de la teoría socioconstructivista estableciendo que:

“tiene como objetivo un desarrollo integral de todo el alumnado y dónde cada alumno y alumna tiene como rol, ser el responsable de su proceso de aprendizaje. Por su parte, el docente tiene como rol, tratar de marcar las pautas al inicio, para que el alumnado continúe con el proceso más tarde. Del mismo modo, la relación profesor-alumno se nutre de una participación interactiva, a la vez que se produce una evaluación dinámica”. (p. 11-12)

Por ello, el alumnado gozará de total autonomía para realizar aquellos retos físicos que crea conveniente y cuando considere oportuno. Es decir, el alumno o la alumna, será el/la protagonista de todo el proceso. Previamente, en clase, se habrán establecido las pautas para la consecución del proceso de aprendizaje, es decir, el rol del profesor será de guía, ofreciendo ayuda en todo momento y orientando al alumnado en todo aquello que sea necesario.

En cuanto a la interacción con los demás, se fomentará en clase, en cada una de las sesiones de EF, pero se verá reforzada eficientemente, gracias a las nuevas tecnologías y a internet. También, podrán compartir sus logros con todos sus compañeros y compañeras, a través de la app y en las redes sociales que crean oportuno, con el fin de tener la aceptación del entorno físico y virtual, a la vez que mejoran su salud.

Como apuntaba en el apartado anterior y tras mi período de docente en prácticas, la motivación brilla por su ausencia, de tal forma que se dan contenidos por acabados, pensando que el alumnado lo tiene asimilado, cuando no resulta de esa manera. Por lo tanto, se intentará abordar en clase la motivación del alumnado gracias a las nuevas tecnologías y al conceder a los estudiantes como partícipes totales en su proceso de enseñanza – aprendizaje.

Dicha motivación, tendrá que ser extrapolable a las horas extraescolares, para que el alumnado consiga ser autónomo e integre la actividad física en su día a día, conociendo los contenidos establecidos para cada curso y siendo capaz de superar los objetivos propuestos de cada una de las unidades didácticas.

A modo de conclusión, expongo las reflexiones finales de Chaves (2001), sobre la teoría de Lev Vigotsky, y que están inmersas en las consideraciones didácticas del proyecto de innovación educativa:

- “Construir nuevas situaciones y diferentes formas de acción.
- Partir de los contextos socioculturales de nuestros estudiantes para ofrecerles una educación con sentido y significado.

- Entender la cultura escolar cotidiana, como culturas plurales producto de la mezcla de muchos elementos heterogéneos, donde se enlaza lo objetivo y lo subjetivo.
- Ofrecer al alumnado experiencias de aprendizaje que partan del contexto sociocultural, de su nivel de desarrollo y de lo que es significativo. Hay que tener presente que para que se produzca el aprendizaje es necesario provocar retos y desafíos a los educandos.
- Resaltar el papel del lenguaje en la construcción del conocimiento, ya que sirve para organizar, construir y transformar el pensamiento, para aprender, comunicar y compartir experiencias con los demás.
- Crear ambientes de aprendizaje, que provoquen la actividad mental y física del alumnado.
- Concebir al educando como un ser activo, protagonista, reflexivo producto de las interrelaciones sociales que ocurren en un contexto histórico-cultural específico, y que reconstruye el conocimiento con los demás”. (p. 63-64)

3. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA INNOVADORA

A continuación, se presentará en distintos epígrafes: la justificación del proyecto educativo de carácter innovador abordado, el desarrollo de la propuesta innovadora, la propuesta de las actividades y, por último, la propuesta de evaluación utilizada en este proyecto.

3.1. JUSTIFICACIÓN DEL SENTIDO DE LA INNOVACIÓN PRESENTADA

El sentido de la propuesta presentada reside en la escasa actividad física que realizan los jóvenes hoy en día. Esto ligado a las escasas horas de Educación Física, que se dedican a la semana en los centros educativos, hace que, nuestros alumnos y alumnas estén en riesgo de padecer alguna enfermedad relacionada con la inactividad física y el sedentarismo.

Como hemos visto anteriormente, la falta de AF, conlleva una serie de enfermedades a corto y a largo plazo que podría empeorar nuestra salud. Además, la alimentación que prima hoy día y que consumimos con asiduidad es de muy mala calidad, lo que hace que aumente la probabilidad de que prospere una de estas enfermedades.

Es por ello que nace la idea de motivar al alumnado a que realice actividad física fuera del horario escolar y que conozca la importancia que tiene, dicha práctica, para su salud.

La línea innovadora presentada en este TFM, radica en el uso de las nuevas tecnologías, ya que es un instrumento del que tiene acceso casi la totalidad de la población y, además, es muy utilizada por los jóvenes. Por ello, será óptimo para el proyecto, el uso del móvil o del ordenador de manera adecuada.

El proyecto, tiene como objetivo, que el alumnado conozca las ventajas de la AF y las desventajas de no realizarla, así como, de los beneficios que podría acarrear para nosotros la práctica de la misma, de manera sistemática. Por lo tanto, y gracias a estos conocimientos, la finalidad que va adherida a la propuesta de mejora, sería que el alumnado sea capaz de realizar actividad física regularmente y de forma autónoma.

Esta finalidad tiene dos vertientes bien marcadas. Por un lado, la motivación del alumnado hacia la práctica de AF en horario no escolar, con el objetivo de originar un deseo por la asignatura de EF. Por otro lado, y con carácter autónomo, se pretende que el alumnado tenga la capacidad de compartir sus actividades físicas diarias con los demás, extrapolando sus ideas y su ambición por el ejercicio físico, para así llamar la atención de compañeros, amigos o familiares y éstos, se unan a la práctica de la AF.

Mi propuesta de innovación educativa es extrapolable a cualquier curso y, por qué no, a toda la comunidad educativa, con unos objetivos y contenidos bien marcados para cada una de las distintas etapas. Además, desde un contexto social y gracias al uso de las nuevas tecnologías, es posible crear consciencia en la sociedad con la utilización adecuada de las redes sociales.

3.2. DESARROLLO DE LA PROPUESTA INNOVADORA

El desarrollo de esta propuesta educativa innovadora, parte del uso de una aplicación de móvil o, en carencia de éste, el uso del ordenador o de tabletas. Esta aplicación, creada por el departamento de EF es gratuita para todos los estudiantes.

Para ingresar en la app, es necesario introducir nombre y apellidos, DNI y un alias, y de forma opcional una foto. Todo ello para tener constancia sobre qué alumnos y alumnas están participando.

Aun así, los primeros días de clase se destinarán a todo lo relacionado con el funcionamiento de la app, creación de usuario, manejo de las opciones, etc. Luego, se destinarán algunas clases, con el fin de utilizar la app en sesiones de campo, para conseguir retos propuestos por el profesor, crear retos dentro de la sesión, etc., para que el alumnado sepa manejar óptimamente la aplicación móvil.

El desarrollo de la propuesta es sencillo, el/la alumno/a por cada ejercicio o actividad física que realice, se le registra en la app con parámetros de adecuación física como: tipo de actividad realizada, kilómetros recorridos, duración, intensidad, etc. Esta tarea física se determina en la app como “retos físicos” y puede ser creado por el profesorado, o por el alumnado. Además, una vez realizada, puede ser compartida con la comunidad virtual, ya sea, solamente con la propia clase o con todos los miembros de la app, con el objeto de, que cualquier compañero o compañera pueda realizar la misma actividad, en el mismo contexto y superar o igualar la hazaña realizada.

Todas aquellas actividades tendrán ponderación con la nota propia de cada alumnado y se tendrán en cuenta varios factores como el tipo de actividad física realizada, la regularidad de la práctica de ejercicio físico, las aportaciones propias y las interacciones con la app.

Es importante que, para crear el hábito en el alumnado, sea necesario vincular los “retos físicos” que se realizan en clase, con trofeos virtuales. Es decir, a principio de curso, el alumnado tendrá, en la app, retos propuestos por el profesor, algunos que se pueden realizar en clase, conforme a lo programado, y otros que se pueden realizar en horario extraescolar. Un ejemplo de ello, sería en el bloque de contenidos de EF, *Salud y Calidad de Vida*, que, según lo programado, deben realizar el test de 20 metros ida y vuelta. Dicho test está presente en la app, por lo tanto, cuando lo realicen

en clase, lo podrán vincular a la aplicación con los datos obtenidos y así, conseguir el trofeo de “*Test 20m ida y vuelta*”.

Por otro lado, y para el mismo contenido, el profesor propone que el alumnado realice el reto de “*10.000 pasos diarios*”. Este reto sería opcional y lo realiza el alumno o alumna que lo desee, una vez conseguido y medido con el podómetro que incluye la app, lo puede vincular y, de tal manera conseguir el trofeo “*10.000 pasos*”.

Sin embargo, la app no solamente cuenta con el logro de dichos trofeos, sino, que conjuntamente contiene apartados para repasar contenidos teóricos, descargar apuntes, compartir fotos de alimentación, de la flora y fauna, etc.

En resumen, el desarrollo de la propuesta sería, de forma clara y concisa, de la siguiente manera; el profesor propone un reto físico a través de la app, el alumnado lo realiza y demuestra que lo ha realizado, por lo tanto, consigue el trofeo de ese reto y, al superarlo, se pondera automáticamente, con su nota media del trimestre. A continuación, se muestra la siguiente figura (1) explicativa, para facilitar, aún más, su comprensión.

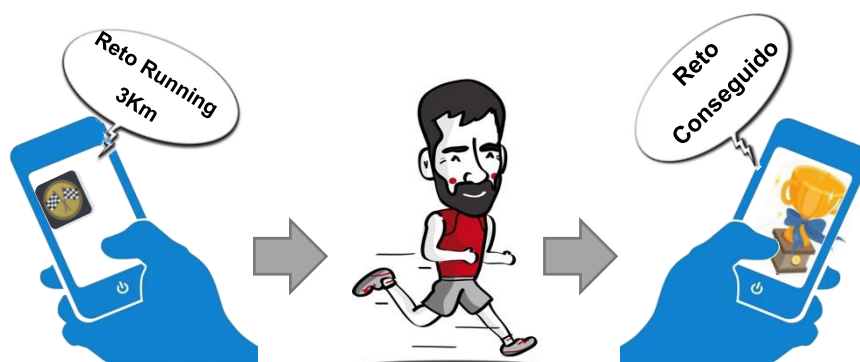


Figura 1: Imagen explicativa sobre el uso de la app. Seleccionas el reto a conseguir, en este caso “Reto running 3 Km”, lo realizas y obtienes el trofeo, lo que hace que mejore tu nota media.

Contenidos

A efectos del Real Decreto 1105/2014, se entiende por contenido al “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumno”. (p. 172)

Atendiendo al *Anexo II de la Orden 14 de julio de 2016*, se presentan los Bloques de Contenidos específicos al área de Educación Física.

Bloque 1: Salud y Calidad de Vida.	Se buscará en el alumnado una actitud y estilo de vida sano y activo, para el bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad; a través de la práctica y conocimiento de la actividad física, alimentación e higiene.
Bloque 2: Condición Física y Motriz.	Se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.
Bloque 3: Juegos y Deportes.	Fundamentos técnico-tácticos de actividades físico-deportivas individuales y colectivas en situaciones reales. Algunos ejemplos de este bloque son; habilidades atléticas, desarrollo de habilidades del trabajo en equipo, etc.
Bloque 4: Expresión Corporal.	Aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas.
Bloque 5: Actividades Físicas en el Medio Natural.	Mejora de la salud y calidad de vida, respeto al medio ambiente y aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

En relación a la Orden 14 julio 2016, se establecen los bloques de contenidos por cada uno de los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Para facilitar la lectura, se recogerán en la siguiente tabla (1) aquellos contenidos que serán abordados por este proyecto de innovación, para cada uno de los cursos de la ESO. Estos contenidos, han sido secuenciados a través de la Orden de 14 julio 2016, seleccionando aquellos que son los más afines para el proyecto.

Con esto, no quiere decir que los demás contenidos obviados se queden en el olvido, al contrario, ya que se impartirán con normalidad en las diferentes unidades didácticas integradoras programadas.

A continuación, en la tabla (1) observaremos los contenidos propios por los que se sustenta este proyecto innovador y que se abordarán acorde a los distintos niveles de la ESO.

Tabla 1: contenidos propuestos por ley para cada curso de la ESO, seleccionados en relación al proyecto innovador.

Bloques de Contenidos	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
Salud y Calidad de Vida	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las AF saludables. • Alimentación y salud. • Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. • Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. • Uso responsable de las tecnologías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incorporación de AF saludables a la vida cotidiana. • Características de las AF saludables. • Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y calidad de vida. • La igualdad en el ámbito de la AF-deportiva. • Uso responsable de las tecnologías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración y fomento de la práctica habitual de la AF para la mejora de la propia CFM, y de la calidad de vida. • Características de las AF saludables. • Reconocimiento de los efectos positivos de la AF sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. • La alimentación, la AF y la salud. • Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. • Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y calidad de vida. • Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF en el contexto social actual. • El fomento de los desplazamientos activos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Características y beneficios de las AF saludables para la salud individual y colectiva. • Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. • La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de AF. • La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación. • Hábitos adecuados de AF, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. • El valor cultural de la AF como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. • Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la AF utilizando recursos tecnológicos.

Bloques de Contenidos	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
Condición Física y Motriz	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las CF relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las CF básicas y motrices. La frecuencia cardíaca y la respiratoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Indicadores de la intensidad de esfuerzo y su control. Efectos de la práctica de AF en la CFM. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la CFM desde un enfoque saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la CFM. Procedimientos para autoevaluar los factores de la CFM. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las CFM enfocados hacia la salud y la vida activa. 	<ul style="list-style-type: none"> Sistemas para desarrollar las CFM orientados a la mejora de la salud. Las CFM como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
Juegos y Deportes	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. La AF y la corporalidad en el contexto social 	<ul style="list-style-type: none"> Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad. Respecto y aceptación de las normas. 	<ul style="list-style-type: none"> El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de AF-deportivas. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad. La AF y la corporalidad en el contexto social. 	<ul style="list-style-type: none"> Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.
Expresión Corporal	-----	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas. 	-----	-----

Bloques de Contenidos	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO
AF en el Medio Natural	<ul style="list-style-type: none"> Realización de AF en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Respeto por el medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de AF en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Práctica de AF-deportivas urbanas. Fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de AF en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de AF. Respeto al entorno como lugar común para la realización de AF, y la necesidad de conservarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de AF en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes AF realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Leyenda: AF: Actividad(es) Física(s); CF: Capacidades Físicas; CFM: Condición Física y Motriz.

De conformidad con el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014 se establece los objetivos de la etapa. Además, según el Decreto 111/2016, artículo 3.2, se disponen los objetivos específicos de Andalucía. Los encontraremos, de forma detallado, en el apartado de anexos (I).

A continuación, nombraré aquellos objetivos de etapa que contribuyen a la idoneidad del proyecto educativo innovador, explicando de qué manera favorecen a al desarrollo del mismo.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

El objetivo b) del RD 1105/2014, será de vital importancia para que el alumnado sea capaz de llevar a cabo las tareas programadas de forma autónoma y con disciplina para conseguir un pleno desarrollo personal.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

En este caso, el espíritu emprendedor, la iniciativa, la participación y la toma de decisiones, son objetivos fundamentales de nuestro proyecto, ya que, necesitamos que el alumnado sea partícipe y se integre en la totalidad de sus posibilidades, para que haga suya la propuesta innovadora y podamos crear en ellos unos hábitos saludables acordes a sus edades.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Por último, el objetivo k) del RD 1105/2014, conformaría el tercer objetivo de gran peso para nuestra propuesta. Con él, se pretende conseguir, en el alumnado, una adherencia a la AF y la creación hábitos de vida saludables, rechazando aquellos que sean perjudiciales para la salud.

En vista a las competencias que se recogen en el RD 1105/2014, se determinan las siguientes:

- a) Comunicación Lingüística (CL).
- b) Competencia Matemática y Competencias Básicas en Ciencia y Tecnología (CM).
- c) Competencia Digital (CD).
- d) Aprender a Aprender (AA).
- e) Competencias Sociales y Cívicas (CSC)
- f) Sentido de Iniciativa y Espíritu emprendedor (SIEE).
- g) Conciencia y Expresiones Culturales (CEC).

Para no abordar el eje principal del TFM, en el apartado anexos (II) se recogerá la contribución que tiene la Educación Física en cada una de las distintas competencias y que están recogidas en la Orden de 14 julio 2016.

En el sentido de esta propuesta de innovación, se intentará abordar todas las competencias clave recogidas en el RD, aunque serán tres de ellas las que cobren mayor importancia en este plan educativo, que serán la CD, la CSC y la SIEE.

A continuación, se explica la contribución de cada una de las competencias clave con el proyecto en cuestión:

- a) Comunicación Lingüística: se trabajará a través de debates creados en cada sesión, para la puesta en marcha de ideas sobre retos posibles a realizar.
- b) Competencia Matemática y Competencias Básicas en Ciencia y Tecnología: cobrará vida en forma de resultados obtenidos en pruebas específica, mediciones de frecuencia cardiaca y clasificaciones, así como en el funcionamiento del cuerpo humano o la alimentación, entre otras.
- c) Competencia Digital: es una de las más importante en el desarrollo de la propuesta, ya que tendrá un gran peso en el uso de la aplicación móvil, donde el alumnado deberá interaccionar con la misma, consiguiendo los retos propuestos y compartiendo con los demás los logros conseguidos.

- d) Aprender a Aprender: en este sentido se quiere potenciar que el alumnado sea capaz de organizar las actividades y realizar AF de forma regular y sistemática.
- e) Competencias Sociales y Cívicas: esta competencia es otra de las que tienen más peso en el desarrollo del proyecto, ya que permitirá fomentar el respeto, la igualdad y el compañerismo y, sobre todo, preparar al alumnado para la vida en sociedad, con las manifestaciones propias del entorno que le rodea.
- f) Sentido de Iniciativa y Espíritu emprendedor: esta competencia es la tercera que se hará hincapié en la propuesta innovadora, ya que, se requerirá del alumnado una autonomía para la práctica sistemática de AF fuera del horario escolar. Por lo tanto, será fundamental que el alumnado tenga un sentido de la iniciativa desarrollado para hacer frente a los objetivos planteados.
- g) Conciencia y Expresiones Culturales: se abordará a través del reconocimiento de la historia y de la cultura en el contexto en el que se desenvuelven.

Metodología

Atendiendo al artículo 4 del Decreto 111/2016 se define metodología didáctica como “conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados” (p. 30).

La metodología utilizada en el desarrollo de este proyecto innovador, se enmarca en una perspectiva socioconstructivista. La cual nos explica que, el conocimiento debe crearse a través de la participación en una interacción social, y todo ello, en un contexto determinado. Así, una persona en función de su contexto, tendrá desarrollada unos conocimientos y habilidades acorde a sus intereses, y, por tanto, hay que tenerlos en cuenta en el proceso de aprendizaje. (González Alvarez, 2012).

Es por ello, que la metodología fructificará a base de compartir y expresar ideas, para que todos los participantes se nutran de ellas. Se trata de comunicar hacia los

demás, para que éstos conozcan y así, pueda producirse esa interacción social en el mismo contexto.

Por lo tanto, se pretende que el aprendizaje sea significativo, que sea construido a través de las relaciones establecidas y debido a un conocimiento previo. Con la principal función de, que el conocimiento sea erigido por el alumnado, siendo él mismo responsable de su propio aprendizaje, en relación al entorno en el que se produce. Así que se requiere, que el alumnado tenga autoridad para tomar decisiones, asumiendo responsabilidades por las acciones afrontadas y gozando de una autonomía para seguir aprendiendo durante toda la vida.

El rol del profesorado, será el de mediador y de guía, proponiendo problemas o situaciones comprometidas, para que la enseñanza sea en base a la investigación. Por lo tanto, el docente no debe facilitar la información, sino, facilitar el acceso a ella.

En primer lugar y al inicio de las sesiones, se dará instrucciones más directas con el objetivo de que el alumnado sepa utilizar y comprender bien todo lo relacionado con el proyecto.

En segundo lugar, serán los propios alumnos y alumnas quienes tomen las decisiones por sí mismos y decidan qué y cómo quieren hacerlo, con el objetivo de que lleguen a ser autónomos y tengan sentido de la iniciativa, siendo conscientes de las ventajas que tiene la AF en la salud, y a su vez, las desventajas de ser un sujeto sedentario e inactivo físicamente.

Si contemplamos la definición de estilos de enseñanza, que nos ofrece Delgado Noguera, dice que son:

El modo o forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso didáctico y que se manifiestan precisamente en el diseño instructivo y a través de la presentación por el profesor de la materia, en forma de corregir (interacción didáctica de tipo técnica), así como en la forma peculiar que tiene cada profesor de organizar la clase y relacionarse con los alumnos (interacciones de tipo social-afectiva) y organización y control de la clase. (1991b)

En torno a los estilos de enseñanza utilizados, se intentará abarcar todos ellos, pero quizás tengan más peso aquellos que, posibilitan la participación del alumnado, los que fomentan la individualización, los que les implican cognitivamente y los que favorecen la socialización.

3.3. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

El desarrollo de las actividades propuestas se realiza en base a tres tipos diferentes: actividades de aula, actividades de campo y actividades de autocreación.

A continuación, se describen en qué consiste cada una de ellas:

- ✓ Las actividades de aula, son aquellos retos que el profesorado tiene planteado realizarlos en las distintas sesiones de EF para conseguir los objetivos planteados y así, abordar las distintas competencias clave dispuestas por ley. Estas actividades, son el mínimo exigible para el alumnado y tienen un carácter de ejecución obligatoria.
- ✓ Las actividades de campo, son los retos planteados por el profesorado para realizarlos fuera del horario escolar. Estas actividades tienen un carácter opcional en cuanto a su realización, por lo tanto, el alumnado no está obligado a realizarlas, aunque si lo hacen, su nota se verá compensada con el fin de crear un hábito hacia la AF.
- ✓ Las actividades de autocreación, son aquellos retos que son creados por el alumnado, para que cualquier miembro de la comunidad virtual pueda realizarlo. Para crear un reto es necesario haberlo realizado antes. Estas actividades también ponderarán con la nota.

La temporalización de las actividades no se detalla, ya que, será un proyecto educativo innovador para todo el curso escolar, con la libertad de que el alumnado realice cualquier reto de campo en el momento que él crea oportuno.

Sin embargo, las actividades de aula, sí están secuenciadas acorde a la programación de cada profesor o profesora de EF. Estos retos se realizarán conforme a los contenidos programados, y serán actividades como “Realizar un calentamiento específico”, “Test 20m ida y vuelta”, “Peso y Talla”, “Longitud pies juntos”, “Figuras de acroport”, “Portfolios” y un largo etcétera, que irán acorde a lo que cada profesor o profesora haya decidido impartir en ese curso específico y en ese año.

Dichas actividades se establecerán acorde a los contenidos que hemos visto con anterioridad con la adecuación de cada bloque de contenidos y de cada curso de la ESO.

A continuación, se muestra la siguiente tabla (2) con algunos ejemplos de actividades o retos físicos a realizar. Éstos se expondrán conforme a los distintos cursos de la ESO y en referencia a los contenidos tratados para cada uno de ellos.

Tabla 2: Ejemplos de los distintos retos físicos por curso y contenido.

Curso	Contenido	Retos de Aula	Retos de Campo
1° ESO	Actitudes y estilos de vida sanos y activos.	Test Course Navette	Running 3 Km
	Desplazamiento activo en la vida cotidiana.	Orientación en la Escuela	Andar 5.000 pasos diarios
2° ESO	Práctica de AF-deportivas urbanas.	Circuito Parkour	6 Km en Bicicleta
	Actividades y ejercicios para el desarrollo de la CFM desde un enfoque saludable.	Circuito por Postas	Running 5 Km
3° ESO	La alimentación, la AF y la salud.	Pirámide de la alimentación	Comparte tu dieta
	Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las CFM enfocados hacia la salud y la vida activa.	Circuito HIIT	Running 10 Km o Bicicleta 20 Km
4° ESO	Las CFM como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas	Representación Acrosport	Andar 10.000 pasos diarios
	Características y beneficios de las AF saludables para la salud individual y colectiva.	Partido de Basket	Sendero

Leyenda: AF: Actividad(es) Física(s); CFM: Condición Física y Motriz.

El sentido de cada una de estas actividades va en consonancia con la problemática abordada en el apartado de los fundamentos epistemológicos, concretamente, con el objetivo de que el alumnado adquiera unos hábitos saludables

de acuerdo con su edad y así cree una adherencia a la AF, con el fin de que sea capaz de llegar a los mínimos recomendables y, se pueda ver beneficiado de la práctica de AF.

De la misma forma, la dificultad de los distintos retos irá acorde a los contenidos establecidos por el RD 1105/2014 y en función al curso elegido. Así, que se tendrá que controlar el volumen, la intensidad y la carga de las distintas actividades, en relación al grupo al que vaya destinado, para que éstas sean saludables y no se produzca una carga excesiva o un sobreentrenamiento.

Teniendo en cuenta los agrupamientos por el tipo de actividad, es conveniente aclarar que, los retos físicos, ya sean de aula o de campo, se podrán realizar de forma individual, en parejas o en grupos, tal y como el alumnado lo desee. No obstante, habrá algunas actividades que, por cuestiones lógicas se deben realizar en parejas o en grupos, como, por ejemplo, una pirámide de acrosport, una carrera de relevos, etc. y otras que deban hacerse de forma individual como un salto de longitud, un sprint de 50 metros, etc.

En cada uno de estos retos físicos, el profesor o la profesora hará de guía, ayudando en todo momento al alumnado para que sea determinante en las actividades. De la misma manera, el profesorado tendrá el rol de motivador, alentando y animando a los jóvenes a que realicen los distintos retos e informando de los beneficios de la práctica deportiva y de una alimentación saludable. También, debe realizar un feedback inmediato e individual, para que el alumnado no caiga en la monotonía y pueda ser consciente de sus errores, para subsanarlos.

En el caso del rol del alumnado, tendrán que ser activos, conscientes y resolutivos, con el fin de ser capaces de estructurar su día a día, en relación con los hábitos de vida saludables establecidos. Deben tener sentido de la iniciativa para realizar los “retos de campo” y mostrar un carácter colaborativo y de interés para solucionar los problemas propuestos o que puedan aparecer en un futuro. En definitiva, el alumnado será partícipe dentro de todo el proceso de enseñanza – aprendizaje, por lo tanto, tendrá que asumir un rol acorde a ese nivel de importancia.

Por último y en cuanto a los recursos utilizados, serán los necesarios y, previamente programados, para llevar a cabo las distintas sesiones de clase. Sin embargo, los recursos indispensables para este proyecto y que ha de tener cada alumno/a y cada profesor/a, son un móvil con internet o en su defecto un ordenador o una *Tablet* y ropa y calzado deportivo.

3.4. PROPUESTA DE EVALUACIÓN

Para el sistema de evaluación de este proyecto educativo, se realizará conforme a la ejecución de las actividades de clase de carácter obligatorio, a los portafolios y a las pruebas escritas que deberá realizar el alumnado y al aspecto actitudinal de los mismos.

Si atendemos al artículo 16.4 de la Orden de 17 de abril de 2017, se estipula que “en ningún caso las actividades extraescolares formarán parte de un proceso de evaluación para la superación de las distintas materias que integran los currículos” (p.16).

No obstante, como se trata de un proyecto educativo de carácter innovador con la finalidad de hacer frente a problemas tan serios como el sedentarismo y la inactividad física, es acertado tener en cuenta aquellas actividades de campo y de autocreación, que tienen un carácter opcional y que se realizan fuera del horario escolar.

Aun así, para no salirnos de los márgenes legales, el alumnado podrá superar con creces la asignatura, aunque no desee participar en nuestra propuesta de innovación, ya que, como hemos apuntado anteriormente, ésta tiene un carácter voluntario.

Sin embargo, es coherente, que aquellos que sean partícipes del proyecto, se les recompense de alguna manera. Esta recompensa, viene influenciada en la mejora de la nota media de la asignatura de EF, con el objetivo de captar la atención del alumnado. La finalidad del proyecto no es obtener notas medias altas, sino que, de una forma inconsciente, se produzca una adherencia hacia la AF y hacia hábitos de vida saludables.

Así que, el alumnado que no desee participar en el programa de retos físicos, tendrá una disposición clara en cuanto a los criterios de calificación obligatorios y al desglose de los porcentajes para cada uno de ellos. Todo ello, se muestra a continuación, expuesto con los diferentes instrumentos de evaluación que se utilizarán para cada uno de los criterios calificables:

Criterios de Calificación	Instrumentos	%
Retos de clases	Aplicación móvil	60
	Lista de control	
	Cuaderno del profesor	
Escritos	Portfolios	10
	Pruebas objetivas	10
Actitud	Registro anecdótico	20

En el caso del alumnado que participa en el programa de retos físicos, tiene la misma disposición que el que no participa, además, tiene unos criterios de calificación extras, que le permitirán la ponderación con la nota obtenida de los criterios obligatorios. Se expone a continuación, con los instrumentos de evaluación que se utilizarán:

Criterios de Calificación	Instrumentos	%
Retos de campo	Aplicación móvil	50
Retos de autocreación	App	40
Aportaciones	App	10

De la misma forma, es fundamental mencionar que la evaluación será una evaluación formativa, que servirá, tanto al profesorado como al alumnado, como información de cómo se está desarrollando el aprendizaje y la metodología. Igualmente, existirá una evaluación sumativa, que será al finalizar cada trimestre con el fin de tomar las decisiones oportunas en torno a la consecución de los objetivos programados.

Para concluir con este apartado, cabe indicar, que el alumnado tendrá un feedback inmediato a través de la app y, acorde a la función de éste, será descriptivo, con el objetivo de informar, y emocional, con el fin de reforzar y motivar al alumnado. Del mismo modo, la app tendrá un conocimiento de los resultados in situ sobre todas las actividades que se han realizado y que se pueden efectuar, así como de la nota obtenida hasta ese momento en función de las tareas realizadas.

4. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES EDUCATIVAS Y PARA LA FUTURA FORMACIÓN DOCENTE

A continuación, se muestran, las valoraciones críticas del proyecto, las posibles mejoras que se podrían añadir al mismo y las necesidades de formación posibles para mi futura formación como docente.

4.1. VALORACIÓN CRÍTICA DE LO QUE APORTA LA PROPUESTA PRESENTADA

El proyecto educativo de innovación presentado, tiene como objetivo reducir las conductas sedentarias y los largos períodos de inactividad física. Dichos comportamientos están muy presentes en nuestro alumnado, por lo tanto, esta propuesta pretende aportar una interesante alternativa para afrontar este gran problema que está tan a la orden del día.

Debido a las pocas horas de Educación Física a la semana que se decretan por ley (2 horas semanales), se quiere proporcionar una posibilidad de trabajo en horario extracurricular, con el fin de que el alumnado se implique más en afianzar unos hábitos saludables y así mejorar su calidad de vida.

Esta propuesta tiene como punto positivo, la oportunidad brindada al alumnado de realizar AF fuera de la escuela, con motivo de enfrentarse a retos motivantes que debe superar con eficiencia o, para mostrar su capacidad de aptitud frente a una prueba. Todo ello, fomentará la autonomía en el estudiante y el espíritu de iniciativa frente a las actividades propuestas.

Otra medida efectiva es, que el alumnado reciba una información continua sobre hábitos de vida saludable, como tipos de entrenamiento, alimentación, etc. todo, obviamente, contrastado. Dicha información, serviría de gran ayuda para los estudiantes, ya que, no estaría mal que en el ambiente obesogénico donde convivimos, obtengan información sobre AF y salud, y sobre las ventajas de tener una vida activa.

Del mismo modo, creo que es favorable, que el alumnado tenga la opción de participar o no en el proyecto y la elección de realizar cada reto físico, cuando quiera y donde quiera, a no ser que éste, sea de obligado cumplimiento. Por lo tanto, es el

estudiante quien marca su propio ritmo, aunque se le motivará para que éste sea constante y no con alternancia y cambios bruscos.

En cambio, un apartado que podría verse truncado en el proyecto es, que nos encontremos a algún alumno o alumna sin disponibilidad a un móvil, a una *tablet* o a un ordenador. Aunque, esto hoy día resulte una utopía, habría que buscar una alternativa, como, por ejemplo, aportar fotos que haya podido realizar durante el reto, utilizar el móvil de un familiar o cualquier contribución que nos indicase que se ha conseguido el reto adecuadamente.

Otro punto que puede dificultar el proyecto sería, la realización de los retos físicos propuestos para ejecutar en horario extraescolar. En este caso, puede haber estudiantes que debido a la disponibilidad y al tiempo ocupado en sus ocios, tengan menos tiempo para dedicárselo al proyecto. No obstante, sí podrían dedicarles tiempo a los retos que duren menos o vincular sus hobbies, si estos fueran deportivos, a la propia aplicación.

Para finalizar y como futuro docente, es importante implicarse en educación, contextualizando los contenidos a tratar a cada curso, para así, obtener lo mejor de cada estudiante. Al igual, debemos mostrar una actitud positiva e involucrarnos en el proyecto, para dar ejemplo y motivar a nuestro alumnado.

4.2. VALORACIÓN DE POSIBLES NUEVAS MEJORAS

Una de las posibles nuevas mejoras sería, el poder trabajar de manera interdisciplinar con otras áreas, con la finalidad de ofrecer, a los estudiantes, contenidos relacionados de distintas materias. Con la interdisciplinariedad, el alumnado puede verse beneficiado observando la aplicabilidad a la vida diaria de los contenidos abarcados en las diferentes asignaturas.

En la misma línea, se podría atender con más ímpetu a la diversidad, de manera que se hiciera una inclusión más individualizada por alumno, y así conocer las necesidades académicas y motoras específicas de cada estudiante. Por ello, una mejora sería la de incluir un cuestionario a rellenar sobre aspectos físicos y psicológicos relevantes y así, obtener más información sobre las capacidades intelectuales y física del alumnado. Con estas premisas, podríamos establecer un programa individualizado para aquellos estudiantes que lo requieran.

Por último, se podría integrar a las familias al proyecto, de modo que participaran en distintos retos con sus hijos y sus hijas o en la aportación de ideas para mejorar. Se fomentaría una educación inclusiva, con el objetivo de que el ámbito familiar pudiera contribuir y sentirse más afín con toda la comunidad educativa, a la vez que contribuye a la consecución de los objetivos de sus descendientes.

4.3. VALORACIÓN DE NECESIDADES FUTURAS DE FORMACIÓN COMO DOCENTE

Si hablamos de necesidades de formación para un futuro docente, en primer lugar, sería idóneo un período de prácticas más alargado en el tiempo, para afianzar conocimientos adquiridos, potenciar las relaciones personales con el profesorado y conocer más internamente el funcionamiento del centro. Si fuese más extensa dicha etapa, el disfrute y la autonomía en el centro se verían potenciados positivamente.

En segundo lugar, la investigación en educación está a la orden del día, por lo tanto, me parece de vital importancia, estar actualizado frente a metodologías efectivas, recursos útiles, dinamización de clases, utilización de una evaluación objetiva, y un largo etcétera que, gracias a la investigación, podríamos estar renovados de información contrastada y validada. Una futura formación, es estar vinculado a todo aquello que nos proporcione información útil y de interés, como artículos, revistas científicas, conferencias, etc.

En tercer lugar, las nuevas tecnologías están en un cambio constante y representan un componente valioso para nuestro futuro docente, por ello, es fundamental el estar ligado a una formación continua hacia dicha ciencia, para gozar de un abanico de posibilidades que ofrecer a nuestros estudiantes.

En cuarto lugar, siendo consciente de la cantidad de materiales que usamos en nuestras sesiones de EF, y debido, a la escasez de éstos en algunos centros, veo necesario formarme en la creación y utilización de materiales reciclados, con el fin de poder utilizar este recurso cuando sea oportuno.

En quinto lugar y para mí, una formación que debe estar presente en mi futuro como docente, es la de conocer y poner en práctica el trabajo interdisciplinar con otras áreas de educación. El hecho de poder abarcar contenidos semejantes con otras

materias para que el alumnado observe la aplicabilidad a la vida real, me parece de vital importancia para el aprendizaje de los estudiantes.

Por último, el aprendizaje de idiomas se presenta como pilar fundamental en los centros educativos, pero ya no se gratifica el bilingüismo, sino, se premia el aprendizaje de un segundo idioma extranjero. Por lo tanto, el plurilingüismo enriquecería, aún más, nuestras competencias y aptitudes como futuro docente.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aker, J. C., Ksoll, C. y Lybbert, T. J. (2011). Can mobile phones improve learning? Evidence from a field experiment in Niger. *American Economic Journal: Applied Economics*, 4(4), 94-120.
- Börnhorst, C., Wijnhoven, T. M. A., Kunesova, M., Yngve, A., Rito, A., Lissner, L. (...) y Breda, J. (2015). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health*, 15 (442), 1-11. Doi: 10.1186/s12889-015-1793-3.
- Bravo Valdivieso, L. (2002). *Psicología de las dificultades del aprendizaje escolar: introducción a la educación especial*. 7ª edición. San Miguel, Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Cantillo, V. C., Roura, R. M. y Sánchez, P. A. (2012). Tendencias actuales en el uso de dispositivos móviles en educación. *La Educación, Digital Magazine*, 147, 1-21.
- Chaves Salas, A. L. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. *Educación*, 25 (002), p. 59-65.
- Consejería de Educación, Junta de Andalucía (2016). DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación Secundaria obligatoria en la comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA núm. 122 de 28 de julio de 2016).
- Consejería de Educación, Junta de Andalucía (2017). ORDEN de 17 de abril de 2017, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los servicios complementarios de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes

públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía fuera del horario escolar.
(BOJA núm. 78 de 26 de abril de 2017).

Consejería de Educación, Junta de Andalucía (2016). ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. (BOJA núm. 144 de 28 de julio de 2016).

Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C. y Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). Sedentary behaviour and physical inactivity is not the same! An update of concepts oriented towards the prescription of physical exercise for health. *Rev Med Chil*, 143(8), 1089-1090.

Delgado Noguera, M. A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Universidad de Granada. Instituto de Ciencias de la Educación.

Díez-Rico, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2 (1), 41-48.

González Alvarez, C, M. (2012). *Aplicación del Constructivismo Social en el Aula*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4660>.

Hollis, J.L., Williams, A.J., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L, (...) y Wiggers, J. (2015). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in elementary school physical education lessons. *Preventive Medicine*, 86 (2016), 34-54.

- Instituto Nacional de Estadística. (2015). *Notas de prensa*. Recuperado de www.ine.es.
- Matos, J. (1995). *El paradigma sociocultural de L.S. Vigostky y su aplicación en la educación* (mimeo). Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE núm. 3 de 3 de enero de 2015).
- Moll, L. C. (1993). *Vygotsky y la educación*. 2ª edición. Buenos Aires: Aique.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de <http://www.who.int/es/>
- Romero, P. J.F. y Cerván, L. R. (2003). *Dificultades en el Aprendizaje: unificación de criterios diagnósticos. I. Definición, características y tipos*. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/escuela-de-familias/neae/dificultades-de-aprendizaje>.
- Sánchez-Cruz, J.J., Jiménez-Moleón, J.J., Fernández-Quesada, F. y Sánchez, M.J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española de Cardiología*, 66(5), 371-376.
- Valdez Alejandre, F. J. (2012). Teorías educativas y su relación con las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC). *Educación en contaduría, administración e informática*. Simposio llevado a cabo en el XVII Congreso Internacional de Contaduría Administración e Informática, Ciudad Universitaria, México D.F.
- World Health Organization. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization: Ginebra.

6. ANEXOS

Anexos I

Núm. 144 página 266

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía

28 de julio 2016

competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrollan la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación física se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

00095875

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

Objetivos

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

00095875

Objetivos de Etapa**Real Decreto 1105/2014**

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Decreto 111/2016

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.